

## ワンポイントアドバイス!

## 内臓脂肪CTでかくれ肥満を発見!!

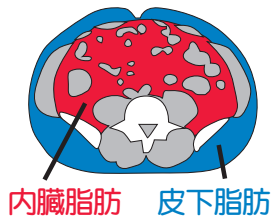
かくれ肥満（内臓脂肪型肥満）は、高血圧や糖尿病、脂質異常症と組み合わせることにより、心臓病や脳卒中になるリスクが高まります。内臓脂肪量を把握し、健康管理に役立てましょう。

### 内臓脂肪CT

おへその位置にX線を当て、内臓脂肪・皮下脂肪の断面画像を1枚撮影します。被曝も少なく、安心して受けていただくことができます。

### 所要時間

- 2～3分



### 内臓脂肪型肥満とは?

内臓脂肪の面積が100 cm<sup>2</sup>を超えている場合に内臓脂肪型肥満と診断されます。BMIが25未満で、肥満ではない場合でも、内臓脂肪が蓄積している場合もあります。

### 主な原因

- 運動不足
- 食べすぎ
- 睡眠不足など



### 内臓脂肪型肥満と診断されたら

個人の体力や環境に合わせて生活習慣を見直してみましょう。

### 食事

- ・摂取カロリーを適切にする。
- ・食事の時間を規則正しくする。
- ・お酒を飲みすぎない。

### 運動

- ・有酸素運動（ウォーキング、水泳、自転車エルゴメータ等）をする。

参考：厚生労働省「メタボリックシンドロームの診断基準」 監修：放射線技師